ET SI C'ÉTAIT VRAI — OUTIL DE PRATIQUE

# Mon Carnet de Bord des Synchronicités

*« Observer sans forcer, accueillir avec discernement, agir avec justesse. »*

## POURQUOI ET COMMENT UTILISER CE CARNET ?

Une synchronicité est un pont entre votre monde intérieur (pensées, questionnements, intentions) et des événements extérieurs en apparence fortuits. Pris isolément, un signe peut ressembler à un simple hasard. Mais consigné au fil du temps dans ce carnet de bord, l'assemblage de ces indices forme une véritable **constellation** qui éclaire votre trajectoire de vie.

### 1. Le Silence Mental & L'Écoute

Les synchronicités se manifestent dans les interstices du quotidien. Cultivez des moments de pause et de calme intérieur pour remarquer les clins d'œil de la vie sans surcharger votre esprit.

### 2. Le Ressenti Intime (L'Évidence)

La synchronicité véritable s'accompagne d'une certitude paisible et immédiate au fond de soi. Si vous devez « forcer » ou déformer la réalité pour y voir un signe, il s'agit probablement d'une projection de l'ego.

### 3. Le Recul & La Décantation

Revenez sur vos notes après quelques semaines. Avec le temps, ce qui semblait anodin ou déroutant (un contretemps, une rencontre) révèle sa fonction de réalignement ou d'ouverture.

### 4. L'Action Juste

Un signe n'est pas un ordre passif, c'est une invitation. La synchronicité vous montre une porte, mais c'est à vous de franchir le pas par une action concrète et souveraine.

### ⚠️ La Note de Discernement & De Bon Sens

Conserver son libre arbitre est fondamental. Une synchronicité est une boussole d'orientation, jamais une vérité absolue qui doit remplacer votre jugement critique. Gardez toujours les pieds sur terre : ne cherchez pas des signes magiques dans chaque détail insignifiant de la journée et évitez le piège de l'ego qui se croirait "élu" ou privilégié.

**💡 Conseil pratique d'utilisation :**

Imprimez la page suivante en plusieurs exemplaires. Remplissez à chaud les 3 premières colonnes lorsqu'un événement résonne en vous. Laissez la dernière colonne ("Décantation & Recul") libre, puis relisez vos fiches à la fin de chaque mois pour compléter votre analyse à froid.

# FICHE D'OBSERVATION DES SYNCHRONICITÉS

*Consignez ici les faits objectifs, votre état intérieur et vos ressentis à chaud, puis analysez l'évolution à froid.*

**ENTRÉE N° 1 | Date : ..... | Heure / Lieu : .....**

| 1. L'ÉVÉNEMENT EXTÉRIEUR | 2. ÉTAT INTÉRIEUR / QUESTION | 3. RESSENTI INTIME | 4. DÉCANTATION & RECUL |
|---|---|---|---|
| *Faits objectifs : rencontre, livre, phrase entendue, contretemps...* | *Pensées, émotions ou questionnements qui vous habitaient juste avant.* | *Impression à chaud : certitude calme, joie, intuition, surprise...* | *À remplir plus tard : quel lien avec mon parcours ? Quelle action juste ?* |

**ENTRÉE N° 2 | Date : ..... | Heure / Lieu : .....**

| 1. L'ÉVÉNEMENT EXTÉRIEUR | 2. ÉTAT INTÉRIEUR / QUESTION | 3. RESSENTI INTIME | 4. DÉCANTATION & RECUL |
|---|---|---|---|
| *Faits objectifs : rencontre, livre, phrase entendue, contretemps...* | *Pensées, émotions ou questionnements qui vous habitaient juste avant.* | *Impression à chaud : certitude calme, joie, intuition, surprise...* | *À remplir plus tard : quel lien avec mon parcours ? Quelle action juste ?* |

**Pour aller plus loin dans votre démarche :**
Retrouvez nos articles, conférences et nos modules de cours sur l'intuition et la spiritualité ancrée sur notre site web.
**www.etsicetaitvrailiege.be**